



**Доктор  
Роман Мальков**

**ФЛЕКСИТАРИАНСКАЯ  
ДИЕТА**

**ВЕГЕТАРИАНСКАЯ ДИЕТА  
С МЯСОМ**

**Доктор Роман Мальков**  
**Флекситарианская диета.**  
**Вегетарианская диета с мясом**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=24916315](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=24916315)*

*ISBN 9785448544842*

**Аннотация**

Флекситарианская диета описывает питание гибкого вегетарианца (flexible vegetarian), при котором разрешается периодическое потребление мяса. Уменьшение потребления мяса ведет к оздоровлению организма.

# Содержание

Флекситарианская диета	5
Вред мяса	8
Конец ознакомительного фрагмента.	11

# **Флекситариянская диета**

## **Вегетарианская**

### **диета с мясом**

**Доктор Роман Мальков**

*Дизайнер обложки* Татьяна Васильевна Сушкова

© Доктор Роман Мальков, 2022

© Татьяна Васильевна Сушкова, дизайн обложки, 2022

ISBN 978-5-4485-4484-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# Флекситарианская диета

Термин флекситарианец (flexitarian) означает гибкий вегетарианец (flexible vegetarian), то есть вегетарианец, кто периодически позволяет в своей диете мясо. Периодичность потребления мяса не регламентируется и не ограничивается. Это может быть один раз в неделю, в месяц, или в полгода. Это направление вегетарианства началось в конце 90-х годов прошлого столетия, и приобрело большую популярность в последние 10 лет.

Вы, наверное, заметили, что взгляд на окружающий мир и мировоззрение имеют свойство меняться с возрастом. Если подростковому возрасту свойственно пренебрежительное отношение к природе и обществу, то к пенсионному возрасту человек начинает более чутко реагировать на окружающий его мир. Меняется и его отношение к природе. Мое текущее мировоззрение тоже созревало на протяжении многих лет. Я не сразу стал думать о вегетарианстве. Сегодня я уверен, что млекопитающие не должны есть млекопитающих просто даже потому, что мы принадлежим к одному классу в природе. Вы же не станете есть трупы, хотя в экстремальных ситуациях и такое встречалось. Прошли те времена, когда человек жил в диких условиях, выживал один на один с природой, охотился, чтобы не умереть от голода. Привычки, правда, остались. Но это не более, чем шаблон. Шаблоны

питания формируются в семье и передаются по наследству. Если вас в детстве кормили мясными продуктами, то эта привычка с большой вероятностью перейдет к вам во взрослую жизнь и достанется вашим детям. Это будет передаваться до тех пор, пока в вашу семью не придет человек с новым типом мышления и взглядом на окружающий мир. Может быть вы станете этим человеком?

Живя большую часть времени без мяса вы почувствуете огромные преимущества, среди которых будет потеря веса и общее оздоровление организма. Потребление растительной пищи обеспечивает здоровый способ похудения по той причине, что в кишечник будет поступать большое количество клетчатки и организм не будет испытывать недостаток в витаминах и биоактивных веществах. Нужно отметить, что современный житель в городе не потребляет нужного количества овощей и фруктов и испытывает состояние хронического дефицита биоактивных веществ. На фоне дефицита йода, селена, витаминов накладывается стресс, недосыпание, некачественные продукты питания, что приводит к преждевременному старению и развитию заболеваний. Полки супермаркетов прогибаются под тяжестью красиво упакованных продуктов питания, но качество этих продуктов значительно уступает тем, что продавались в прошлом столетии. Например, исследования показали, что количество витаминов в яблоке составляет только одну треть от того, что находили при анализе в 50-е годы прошлого столетия. Современ-

ное сельское хозяйство продвинулось в применяемых технологиях. К сожалению, не в лучшую сторону. Появились более ядовитые пестициды, гербициды, фунгициды и удобрения. Все они попадая в наш организм, накапливаются в нем, приводя к проблемам со здоровьем. Пластиковая упаковка, также вносит свой вклад в тот химический микс, который оседает внутри нашего организма. В желудке и кишечнике современного человека бурлят химические реакции между химическими веществами из продуктов питания, и никто не знает какие побочные вещества при этом образуются. Наиболее опасны в этом плане соли бензойной кислоты (Бензоаты натрия или калия). Бензоаты широко используют в рыбных консервах, селедке. Взаимодействия с кислотами эти соли превращаются в токсические вещества. Комбинаций взаимодействия красителей, ароматизаторов идентичных натуральным, консервантов, разрыхлителей, стабилизаторов, усилителей вкуса настолько много, что ни одна лаборатория в мире не в состоянии проверить все возможные комбинации, а следовательно безопасность их взаимодействия между собой. Очень много пищевых добавок применяется при приготовлении продуктов из мяса (сосиски, ветчина, колбасы).

Что можно сделать, чтобы уменьшить вред для организма и оздоровить его? Самое простое, что вы можете сделать, это дочитать до конца эту книгу и начать применять мои рекомендации в своей жизни.

## Вред мяса

Мясо, разлагаясь в кишечнике, образует вещества с неприятным запахом (индол, аммиак, скатол, крезол, фенолы, летучие жирные кислоты, биогенные амины и др.). Некоторые из этих веществ могут превращаться в канцерогенные вещества. Бактерии кишечника перерабатывают л-карнитин мяса в **ТМАО**, которое попадая в кровоток способствует развитию хронического воспаления и атеросклероза. По этой причине у мясоедов выше частота возникновения рака кишечника и атеросклероза (инфарктов).

Мясо животных отличается по составу от мяса человека наличием вещества **N-гликолилнейраминовой кислоты (Neu5Gc)**. Это вещество, поступая в организм человека с мясом животных, вызывает иммунный ответ со стороны иммунной системы в виде антител. В результате образуются комплексы **Антитело + Neu5Gc**. При отсутствии ежедневного опорожнения кишечника эти вещества в большом количестве всасываются через стенки кишечника в кровоток. Исследования показывают связь между наличием этих комплексов в организме и возникновением онкологических заболеваний. Частота опорожнения кишечника имеет большое значение в предотвращении заболеваний. По этой причине необходимо сочетать потребление мяса с большим количеством сырых овощей содержащих клетчатку и способствующую

щих быстрому опорожнению кишечника.

Приготовление мяса при высоких температурах (жарка, гриль) формирует дополнительные канцерогенные вещества. Наиболее щадящая форма приготовления мяса это варка, приготовление на пару или сушка.

Иммунная система человека реагирует на **ТМАО**, **Neu5Gc**, и другие вещества формируя комплексы антиген-антитело. Эти комплексы могут откладываться в полостях суставов, приводя к артритам. Хроническое воспаление стенок сосудов (атеросклероз и повышенное артериальное давление) напрямую связано с этими процессами.

Организм вырабатывает гистамин в ответ на попадание продуктов гниения белка в кровоток. Повышенный уровень гистамина повышает тонус мышц, что может приводить к бронхиальной астме и подъёму давления в сосудах.

Микрофлора кишечника потребителей мяса отличается от микрофлоры вегетарианцев тем, что преобладают штаммы протеолитических бактерий. Эти бактерии способствуют гнилостным процессам.

Диеты, которые рекомендует увеличенное потребление животного белка (например, диета Дюкана, диета Аткинса) могут приводить к преждевременной смерти их последователей по причине увеличения риска сердечно-сосудистых заболеваний и рака кишечника. Теперь вы знаете каким образом. Переработанное мясо (мясная продукция) относит-

ся к группе 1 классификации ВОЗ, куда входят вещества вызывающие онкологию с «достаточным объемом фактических данных». Красное мясо (мясо млекопитающих животных) относится к категории 2 – Возможные канцерогены. Наиболее убедительные, но все же ограниченные доказательства связи с употреблением красного мяса связаны с колоректальным раком. Есть также доказательства связи с раком поджелудочной железы и раком предстательной железы.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.